

Préparer des repas équilibrés en utilisant les denrées du colis alimentaire.
Passer un moment convivial en partageant le repas.

INFORMATIONS DIVERSES

- Ateliers cuisine avec repas partagé.
- Denrées alimentaires fournies par la Banque Alimentaire.
- 6 à 8 participants maximum.
- 1 seul bénévole de l'association.

IMPERATIF

- 1 point d'eau
- Prises électriques
- 1 à 2 personnes pour décharger, charger et mettre en place le matériel de cuisine.

ATELIERS CUISINE A THEMES

- Je n'ai pas de viande et alors ?
- Sans four, je cuisine quand même !
- Zéro déchet, me voilà .
- Le pain dans tous ses états.
- La farandole des courges.
- Allégé mais trop bon.
- Plein les yeux pour les fêtes.
- Les épices du monde.
- Préparer son pique-nique
- Cuisiner en 2 h pour la semaine
- Fruits, légumes pour embellir vos plats
- Curieux produits à cuisiner
- Vite fait, bien fait mon plateau télé
- Diabétiquement délicieux.

Liste non exhaustive, vous pouvez demander d'autres thématiques

Pour développer ses connaissances sur la nutrition/santé.

- Bien manger à petit prix
- Sucres, matière grasses, sel : amis ou ennemis ?
- Etiquetage alimentaire : mode d'emploi
- Hygiène alimentaire : les bons gestes
- Alimentation et diabète
- Alimentation en prévention des maladies cardiovasculaires
- Bien manger à tout âge
- Petit déjeuner et goûter équilibrés.
- Les portions dans l'assiette
- Une bonne digestion en 3 points.



Banque Alimentaire
de Charente-Maritime



Banque Alimentaire
de Charente-Maritime

Animations gratuites
pour les associations
partenaires de la
Banque Alimentaire de
Charente-Maritime.

Pour les personnes accueillies
dans les
associations d'aide alimentaire.



Contactez-nous !

Nord département

Dominique MOUTRAY
Diététicienne - Nutritionniste

✉ ba170.dietetique@banquealimentaire.org

☎ 05.46.45.39.73 / 06.17.33.02.06

Rejoignez-nous sur internet !
ba17.banquealimentaire.org
Rubrique : ATELIER CUISINE

Sud département

Sylvie SOULIMANT
Diététicienne - Nutritionniste

✉ sylvie.soulimant@gmail.com

Action financée par :



PROGRAMME
DES
ANIMATIONS

Au menu !

PARTAGE

CONVIVIALITE

LIEN SOCIAL



ASTUCES

CONSEILS

ECHANGES